یک توصیه مفید برای کاهش دردهای مزمن عضلانی

16 بهمن 1400

متخصصان حوزه سلامت در انگلیس بر اساس یافته‌های یک مطالعه جدید تاکید می‌کنند: بزرگسالانی که می‌خواهند در دوره سالمندی به درد عضله، استخوان و مفاصل دچار نشوند باید دست‌کم هفته‌ای یک نوبت فعالیت ورزشی سنگین داشته باشند.

به گزارش ایسنا، متخصصان علوم پزشکیِ دانشگاه "پورتسموث" در انگلیس در این باره می‌گویند: فعالیت‌هایی نظیر بیل زدن باغچه، تنیس‌بازی، شنای مداوم یا انجام کار سنگین جسمی می‌تواند در بلندمدت از بدن در برابر دردهای عضلانی – استخوانی مزمن محافظت کند.

نویسندگان این مطالعه که شرح آن در نشریه "پلاس وان" منتشر شده است، داده‌های ۵۲۰۸ فرد بالای ۵۰ سال را ارزیابی کردند که در بازه‌ای ۱۰ساله در "پژوهش سالخوردگی انگلستان" شرکت داشته‌اند.

طبق یافته‌های این مطالعه هر مقدار فعالیت جسمی در مقایسه با بی‌تحرکی، احتمال ابتلا به درد عضلانی – استخوانی را کاهش می‌دهد و البته فعالیت‌های جسمی ملایم تا متوسط مانند پیاده‌روی و جارو برقی کشیدن به اندازه فعالیت‌های سنگین‌تر اثر محافظت از بدن در برابر این دردها را ندارند.

در این مطالعه کارشناسان ابتلا به دردهای مزمن را بر اساس جنسیت، شاخص توده بدنی (بی‌ام‌آی)، سن و رفاه مالی نیز بررسی کرده‌اند.

طبق نتایج به دست آمده فاکتورهایی چون فقر، جنسیت (زن بودن)، اضافه‌وزن یا چاقی همه از عوامل خطر ابتلا به دردهای عضلانی – استخوانی به شمار می‌روند. متخصصان معتقدند که درد در زنان به دلیل تفاوت‌های هورمونی متداول‌تر است و در افراد چاق نیز وزن اضافی، بار و فشار وارد شده بر مفاصل را افزایش می‌دهد.

به گزارش روزنامه ایندیپندنت، دکتر "نیلز نیدرشتراسر"، نویسنده اصلی این مطالعه می‌گوید: درد مزمن در هر سنی مشکلی بزرگ و یکی از علل اصلی مرخصی‌های استعلاجی یا مراجعه به بخش فوریت‌ها و سوانح است.

وی تاکید کرد: این عارضه یکی از شایع‌ترین و بغرنج‌ترین معضلات در جامعه پزشکی است و کیفیت زندگی و رفاه بسیاری از مبتلایان را کاهش می‌دهد. هر جنب‌وجوشی به حفظ وضع مطلوب کمک می‌کند و از تمرین بدنی نکردن بهتر است اما به نظر می‌رسد تمرین‌های معتدل در جلوگیری از دردهای مزمن اثر درازمدت ندارند. فعالیت بدنی نه تنها باید سنگین باشد بلکه باید حداقل هفته‌ای یک نوبت انجام شود. کسانی که مثلا ماهی یک بار دوچرخه‌سواری می‌کنند و فعالیت دیگرشان فقط کارهای سبک خانه

باشد؛ همچنان در جرگه بی‌تحرک‌ها قرار دارند.

همچنین دکتر "نینا اتریج"، یکی دیگر از نویسندگان این مطالعه می‌گوید: امیدواریم این یافته‌ها به متخصصان امور درمانی کمک کند تا برنامه‌ای تمرینی شامل "فعالیت‌های جسمانی شدید و منظم" برای مراجعه‌کنندگان و بیماران خود طراحی کنند.